

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

## USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE JOÃO PESSOA - PB

Mayara Cristiane Ferreira de Pontes<sup>1</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Atualmente, as evidências científicas incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada. Porém, muitos praticantes de musculação acreditam que sem o uso de suplemento alimentar seria impossível atingir suas metas. Segundo a FDA (Food and Drug Administration) (s.d.), um suplemento alimentar é um produto que contém um "ingrediente dietético" destinado a aumentar o valor nutricional da dieta. **Objetivo:** avaliar o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de musculação nas academias em João Pessoa – PB. **Materiais e métodos:** a pesquisa foi realizada de Abril a Agosto de 2012, com 101 praticantes de musculação em academias de João Pessoa – PB, do sexo masculino e feminino, com idade entre 16 e 59 anos. Foi aplicado um questionário composto de 17 perguntas, buscando coletar as variáveis sócio-demográficas e dados comportamentais necessários para a realização da pesquisa. **Resultados:** os resultados demonstraram que 48,5% dos entrevistados faziam uso de algum tipo de suplemento alimentar, enquanto a maioria, 51,5%, não utilizava este tipo de produto. A faixa etária dos usuários ficou entre 16 e 44 anos, destes 40,8% do sexo feminino e 59,2% do sexo masculino. 45% dos usuários tinham como objetivo possíveis melhoras no treinamento e com o uso, 55,1 % dos consumidores afirmaram aumentar a massa magra. Todos os entrevistados afirmaram ter conhecimento acerca dos efeitos deletérios causados pelo uso de anabolizantes. **Conclusão:** de acordo com os dados obtidos e analisados, podemos concluir que é imprescindível um maior esclarecimento nas academias de João Pessoa-PB sobre o uso indiscriminado do SA e sobre quem deve indicá-lo e prescrevê-lo.

**Palavras-chave:** Suplemento alimentar, Academia, Musculação, Alimentação.

### ABSTRACT

Use of food supplements for practitioners in strength of academies of João Pessoa - PB

**Introduction:** Currently, the scientific evidence to encourage physical exercise and the adoption of a balanced diet. However, many bodybuilders believe that without the use of a dietary supplement (SD) would be impossible to achieve your goals. According to the FDA (Food and Drug Administration), an SD is a product that contains a "dietary ingredient" intended to improve nutritional value of the diet. **Objective:** To evaluate the use of SD by bodybuilders in gyms in João Pessoa - PB. **Materials and methods:** The study was conducted from April to August 2012, 100 bodybuilders in gyms João Pessoa - PB, male and female, aged between 16 and 59 years. We administered a questionnaire consisting of 17 questions, seeking to collect the socio-demographic and behavioral data necessary for the research. **Results:** The results showed that 48.5% of respondents were using some type of SD, while the majority, 51.5%, did not use this type of product. The age of users was between 16 and 44 years, 40.8% of females and 59.2% males. 45% of users were aimed at possible improvements in training and with use, 55.1% of consumers said increase lean body mass. All respondents claimed to have knowledge about the harmful effects caused by steroid use. **Conclusion:** According to the data obtained and analyzed, we conclude that further clarification is essential in the academies of João Pessoa-PB on the indiscriminate use of SD and who should indicate it and prescribe it.

**Key words:** Food supplement, Fitness, Bodybuilding, Nutrition.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho: Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva.

## INTRODUÇÃO

Uma alimentação adequada é um fator essencial para um bom desempenho para praticantes de atividade física. O equilíbrio de macro e micronutrientes, juntamente com um treinamento adequado pode diminuir as consequências ocasionadas pelo treinamento, tais como lesões e fadiga.

Conforme Wolinsky e Hickson Junior citados por Santos e Santos (2002), quando os nutrientes se apresentam em quantidades ótimas, a saúde e o bem-estar do indivíduo são maximizados. A determinação de quais nutrientes são essenciais e das quantidades ótimas dos nutrientes essenciais tem sido foco de investigações por décadas e as recomendações de nutrientes específicos tem sido apresentadas nas Recomendações de Ingestão pela Dieta (RIDs). Entretanto, essas RIDs aplicam-se à população não atlética normal e podem não satisfazer as necessidades de atletas. Sendo, portanto, em algumas situações, necessária a recomendação de suplementação alimentar (SA).

De acordo com a FDA (Food and Drug Administration), um suplemento alimentar é um produto destinado a ser ingerido que contenha um "ingrediente dietético" designado a aumentar o valor nutricional da dieta. O "ingrediente alimentar" pode ser um, ou uma combinação, das seguintes substâncias: vitamina, mineral, erva, aminoácido, uma substância dietética para complementar a dieta, aumentar a ingestão alimentar total, um concentrado, constituinte. Os suplementos dietéticos podem ser encontrados em diversas formas tais como comprimidos, cápsulas, cápsulas de gel, líquidos ou pós.

Podemos classificar os suplementos alimentares em: ergogênicos, termogênicos e anabólicos. Uma substância ergogênica poderá melhorar ou intensificar a capacidade de trabalho em indivíduos saudáveis e que eliminam a sensação dos sintomas de cansaço e fadiga física e mental, resultando uma potencialização da performance. Suplementos termogênicos são substâncias que aumentam a temperatura corporal, ocasionando uma maior queima de calorias e reduzindo o apetite. Auxiliam na metabolização de gorduras, convertendo-as em energia disponível (Lima e Linhares, 2006).

De acordo com Rocha e Pereira (1998), a busca pelo melhor condicionamento físico e pela manutenção da saúde tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias e algumas vezes a procura de meios rápidos para alcançar seus objetivos. Assim como a utilização de recursos ergogênicos, muitas vezes de forma indiscriminada.

O uso de recursos ergogênicos na forma de SA é muito comum em todos os esportes. Muitos atletas de elite, recreacional ou profissional, utilizam alguma forma de suplemento alimentar para melhorar o desempenho físico ou promover redução de peso (Mahan, 2010).

Segundo Pereira, Lajolo e Hirschbruch (2003) frequentadores de academias são, em geral, indivíduos com alto nível de escolaridade, com motivação e recursos para a prática de atividades físicas e para uma alimentação saudável e com acesso a informações sobre nutrição e atividade física. Atualmente, as evidências científicas incentivam a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada. Porém, muitos praticantes de musculação acreditam que sem o uso de SA seria impossível atingir suas metas, que para uma grande parte é a hipertrofia, ou seja, o ganho de massa muscular.

Com isso, muitos alunos de academias procuram atender essas necessidades com o uso de suplementos nutricionais, porém muitas vezes o fazem sem uma orientação adequada, apenas por indicação de um colega ou até mesmo por indicação de seus instrutores, sem a procura por um profissional da Nutrição, que é a pessoa indicada para a recomendação de suplementação, a partir de uma avaliação e se constatada a real necessidade do aluno.

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é avaliar o consumo de suplementos alimentares entre os frequentadores de academias de musculação em João Pessoa - PB, por meio de análise do número de consumidores, das pessoas que indicam os produtos, nível de escolaridade dos usuários, os tipos de suplementos utilizados e da frequência e objetivo do uso.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa foi realizada de Abril a Agosto de 2012, com 101 praticantes de musculação em academias de João Pessoa – PB, a maior parte entre os bairros dos Bancários e de Mangabeira, do sexo masculino e feminino, com idade entre 16 e 59 anos. Os participantes do estudo foram escolhidos de forma aleatória e indicados pelo instrutor da academia e as academias foram selecionadas de acordo com a facilidade de localização e receptividade por parte da administração para a realização do levantamento. Os alunos abordados foram esclarecidos sobre os objetivos e particularidades do estudo, certificados da ausência de riscos, do sigilo das informações por eles fornecidas, e convidados a participar de forma voluntária da pesquisa.

Foi aplicado um questionário composto de 17 perguntas do tipo aberta e fechada, que buscaram coletar as variáveis

sócio-demográficas (sexo, idade, escolaridade) e dados comportamentais (tempo de prática e frequência da atividade, duração do exercício, se faz uso de suplemento e qual tipo utilizado) necessárias para realização da pesquisa. E os dados estão apresentados em estatística descritiva.

**RESULTADOS**

Os resultados obtidos por meio do inquérito demonstraram que 48,5% dos entrevistados faziam uso de algum tipo de suplemento alimentar, enquanto a maioria, 51,5%, não utilizava este tipo de produto. Dentre os que utilizavam, a faixa etária ficou entre 16 e 44 anos, destes 40,8% do sexo feminino e 59,2% do sexo masculino.

Segundo o gráfico 1, podemos verificar que a maioria dos entrevistados, 51,5%, não faz uso de suplemento alimentar, enquanto 48,5% utiliza um ou mais de um suplemento.

**Tabela 1 - Perfil e características dos avaliados.**

<b>Faixa Etária (anos)</b>	<b>16-26</b>	<b>27-37</b>	<b>38-48</b>	<b>49-59</b>		
%	69,31	24,75	3,96	1,98		
<b>Escolaridade</b>	<b>Nível Fundamental</b>	<b>Nível Médio Completo</b>	<b>Nível Médio Incompleto</b>	<b>Nível Superior Completo</b>	<b>Nível Superior Incompleto</b>	<b>Pós Graduação</b>
%	0,99	25,74	7,92	32,67	27,72	4,95
<b>Tempo que pratica musculação (meses)</b>	<b>1 a 3</b>	<b>3 a 6</b>	<b>6 a 9</b>	<b>9 a 12</b>	<b>12 a 36</b>	<b>Acima de 36</b>
%	27,72	16,83	6,93	14,85	17,82	15,84
<b>Frequência semanal do treino</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>mais de 5</b>	
%	1,98	13,86	18,81	58,42	6,93	
<b>Tempo despendido com a atividade (minutos)</b>	<b>30</b>	<b>30 a 45</b>	<b>45 a 60</b>	<b>60 a 90</b>	<b>90 a 120</b>	<b>Acima de 120</b>
%	1,98	4,95	31,68	33,66	24,75	2,97
<b>Intensidade do treino</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Intenso</b>	<b>Muito Intenso</b>	<b>Extremamente intenso</b>	
%	0,99	52,47	39,6	5,94	0,99	
<b>Objetivo do treino</b>	<b>Estética</b>	<b>Saúde</b>	<b>Hipertrofia</b>	<b>Condicionamento Físico</b>	<b>Qualidade de Vida</b>	<b>Outros</b>
%	52,47	62,38	41,58	35,64	51,48	39,6

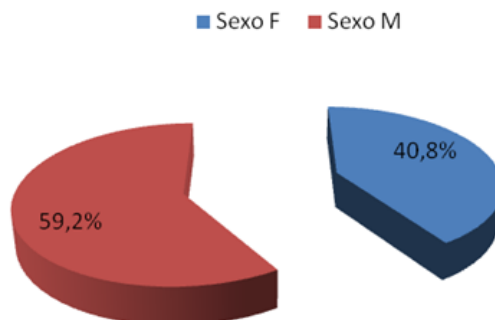
No gráfico 2 podemos visualizar a distribuição dos consumidores de suplementos segundo o sexo, sendo 59,2% do sexo masculino e 40,8% do sexo feminino.

O gráfico 3 nos mostra que a prevalência no uso de suplementos alimentares encontra-se em indivíduos na

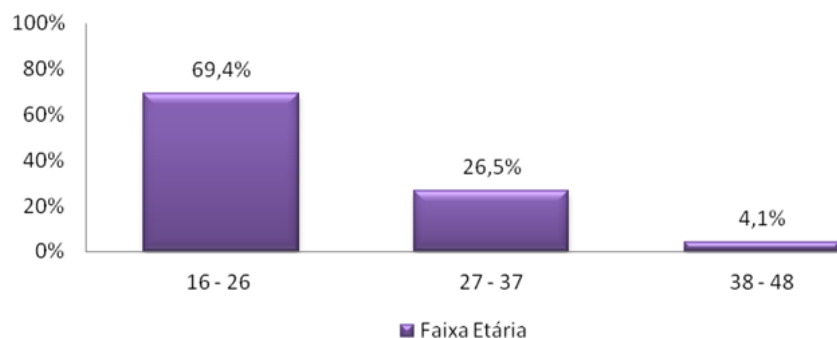
faixa etária entre 16 e 26, representando uma porcentagem de 69,4%; enquanto que a utilização entre indivíduos com idade entre 27 e 37 anos é de 26,5% e entre 38 e 48 anos é apenas 4,1%. Já entre os praticantes de musculação com idade entre 49 e 59 não ocorreu uso de suplemento alimentar.



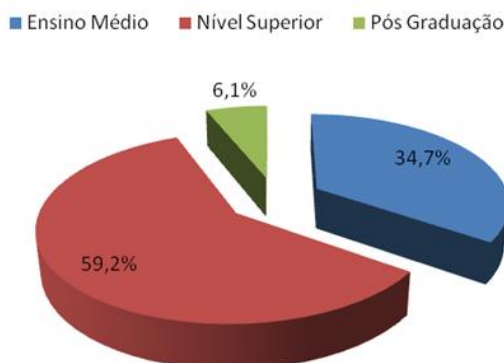
**Gráfico 1** - Distribuição dos praticantes de musculação que usam SA.



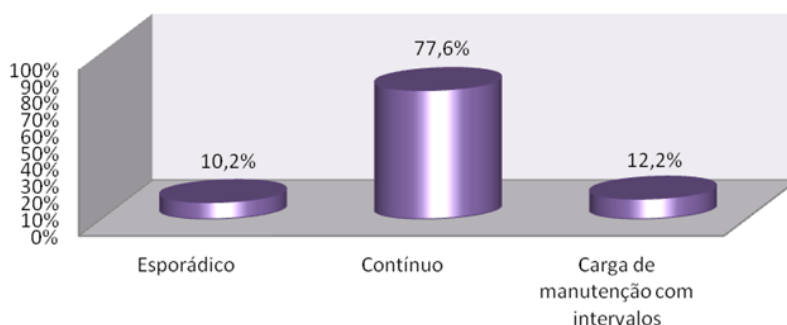
**Gráfico 2** - Distribuição dos consumidores de SA segundo o sexo.



**Gráfico 3** - Variação da faixa etária dos usuários de suplemento alimentar.



**Gráfico 4** - Nível de escolaridade dos usuários de suplemento alimentar.



**Gráfico 5** - Forma de utilização do suplemento alimentar.

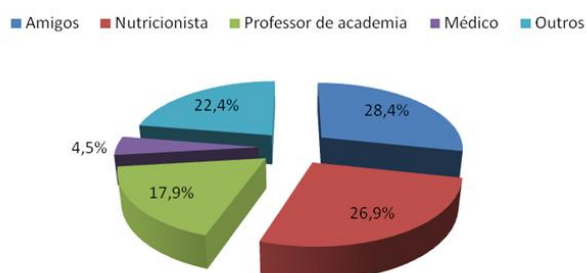
O gráfico 4 nos mostra que a maior parte dos usuários de suplemento alimentar possui nível superior (concluído ou cursando), 59,2%, enquanto 34,7% concluiu ou está cursando ensino médio e 6,1% são pós graduados.

No gráfico 5 está demonstrado como o uso ocorre entre aqueles que utilizam suplementos alimentares.

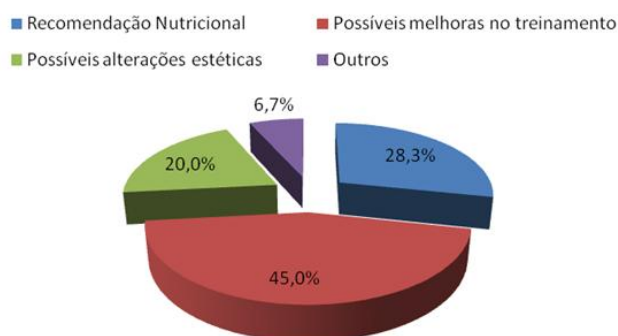
Analisando o gráfico 6 podemos verificar que a indicação do suplemento alimentar ocorre com maior frequência por amigos – 28,4%, seguido da indicação por Nutricionista – 26,9%; logo após temos

indicação por professor da academia como 17,9% e médico com 4,5% e outras indicações como vendedor, revistas, internet e uso por conta própria com 22,4%.

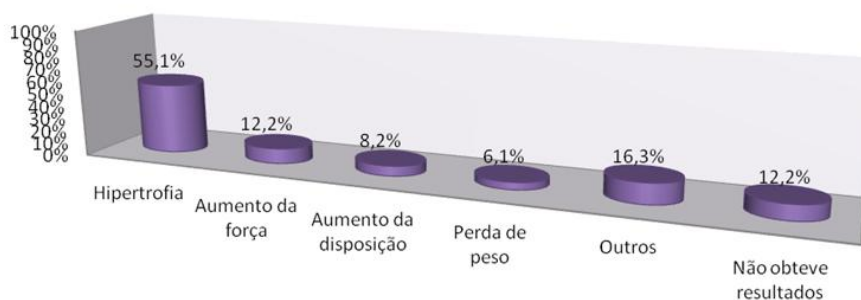
O gráfico 7 nos permite concluir que o motivo que mais leva à utilização do suplemento alimentar são possíveis melhoras no treinamento, com 45%; em seguida temos o uso por recomendação nutricional, com 28,3% e possíveis melhoras no treinamento, com 20%. Outros motivos como influência da mídia e propagandas e sugestão de alguém somaram 6,7%.



**Gráfico 6** - Indicação para o uso do suplemento alimentar.



**Gráfico 7** - Motivos que levaram a utilização do suplemento alimentar.



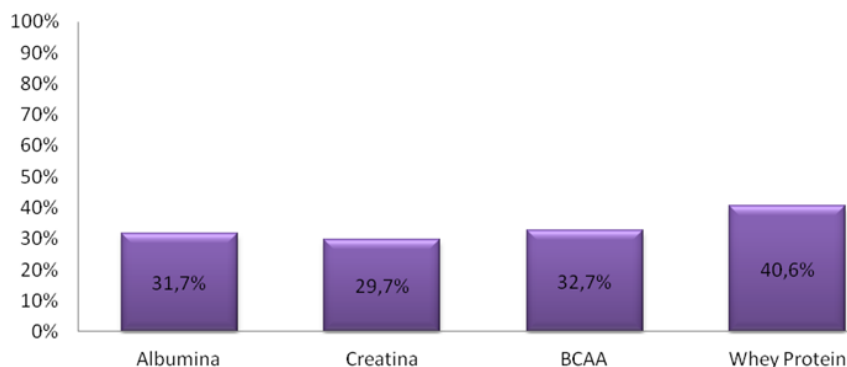
**Gráfico 8** - Resultados obtidos a partir do uso do suplemento alimentar.

Em relação aos resultados obtidos, podemos analisar no gráfico 8 que 55,1% obtiveram ganho de massa muscular (Hipertrofia), enquanto 12,2% responderam que tiveram um aumento de força, 8,2% mais disposição, 6,1% afirmaram ter conseguido perder peso com o uso de suplementos alimentares e 12,2% não obtiveram resultado. Outras respostas como auxílio na reabilitação, melhora no condicionamento físico, aumento da fome, resistência e redução de perda de peso durante períodos sem treinamento obtiveram 16,3%.

No gráfico 9 estão expostos os suplementos mais utilizados pelos

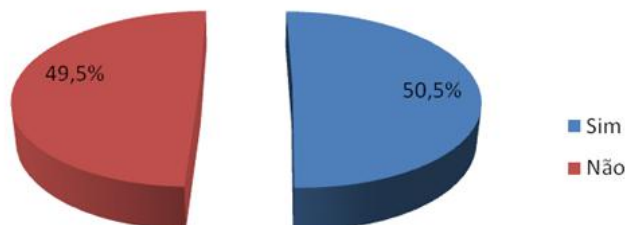
participantes da pesquisa. Entre eles estão Whey Protein (proteína do leite), o mais usado com 40,6%, em segundo, com 32,7% está o BCAA (Branch Chain Amino Acids / Aminoácidos de Cadeia Ramificada) seguido da albumina com 31,7% e da creatina com 29,7%.

Sobre o uso de anabolizantes, foi verificado que entre todos os participantes da pesquisa, apenas 3 afirmaram ter feito ou fazer uso de anabolizantes. Porém, 50,5% afirmaram conhecer alguém que fez ou faz uso do produto, e 49,5% não conhece ou não tem certeza sobre o uso, como podemos verificar no gráfico 10.

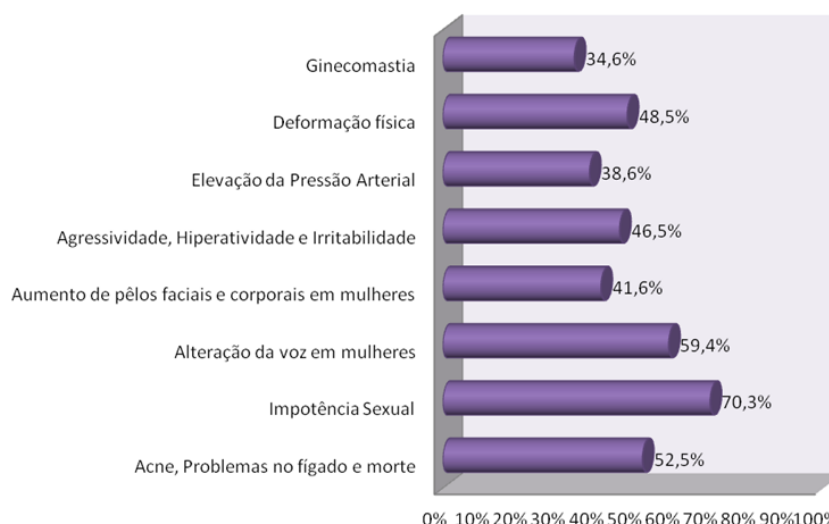


**Gráfico 9** - Suplementos alimentares mais utilizados.





**Gráfico 10** - Conhecimento de pessoas que utilizam ou utilizaram anabolizante.



**Gráfico 11** - Conhecimento sobre efeitos deletérios do uso de anabolizantes.

Analisando o conhecimento sobre os efeitos deletérios entre todos os participantes da pesquisa, podemos concluir que o mais conhecido foi a impotência sexual (70,3%), seguida de alteração da voz em mulheres (59,4%), acne, problemas no fígado e morte (52,5%), deformação física (48,5%), agressividade, hiperatividade e irritabilidade (46,5%), aumento de pelos faciais e corporais em mulheres (41,6%), elevação da pressão arterial (38,6%) e ginecomastia (34,6%). Podemos analisar este resultado através do gráfico 11.

## DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa demonstraram que aproximadamente 49% dos indivíduos que responderam ao questionário usavam algum tipo de suplemento alimentar, destes 59,2% do sexo masculino e 40,8% do sexo feminino. Segundo Araújo, Andreolo e

Silva (2002), pesquisas anteriores relataram consumo de suplementos em aproximadamente 30% de indivíduos desportistas de academias, ocorrendo casos em que uma mesma pessoa consumia até seis tipos diferentes.

Em 2002, a Revista Brasileira de Ciência e Movimento relatou que a maioria dos usuários de suplementos e anabolizantes tinham idade entre 18 e 26 anos e nível médio de escolaridade (Barros e colaboradores, 2008). O presente estudo demonstrou também que os indivíduos que mais utilizavam algum suplemento alimentar estão na faixa etária de 16 a 26 anos, representando 69,4% do total de entrevistados, assim como o explicitado no trabalho citado, diferindo apenas no nível de escolaridade, sendo a maioria, 59,2% de nível superior nesta pesquisa. Já Carvalho e Orsano (2007), também observaram tal fato em seu estudo, onde de um total de 309 frequentadores de academias de São Paulo,

33 indivíduos (62%) possuíam nível de escolaridade superior estando, portanto de acordo com os achados desta pesquisa.

Assim como exposto no trabalho de Jesus e Silva (2008), um dado preocupante refere-se a prescrição desses produtos, pois a maioria dos questionados usuários de SA afirma ter adquirido através do professor de educação física, isso se confirma em estudos de Costley e colaboradores (2006) apud Biesek e colaboradores (2005) que aponta a forte evidencia de que a principal fonte de informação era proveniente de treinadores, membro da família ou amigo, revistas e livros, e por último o nutricionista. Neste estudo, verificou-se que a indicação estava sendo feita da seguinte forma: 28,4% por amigos, 26,9% por nutricionista e 17,9% por professores de Educação Física, ficando na 2ª posição o profissional mais indicado para este tipo de prescrição.

Quando questionados sobre o motivo que os levou a utilizar o SA, a maioria respondeu que seria a hipertrofia, com 55,1%. Assim como no estudo de Jesus e Silva (2008), onde o principal motivo relatado pelos questionados que praticavam musculação era a busca por hipertrofia muscular pelo aumentar da massa magra e para isso utilizavam suplementos alimentares, sendo que 96,9% do total geral da amostra fazia uso de SA.

Sobre os suplementos alimentares utilizados, os mais citados na pesquisa foram o Whey Protein (proteína do soro do leite), com 40,6% e o BCAA com 32,7%. Isso aconteceu também na pesquisa de Jesus e Silva (2008), onde dos suplementos citados pelos usuários praticantes de musculação, destacaram-se os BCAAs (Branched Chained Amino Acids) a base de aminoácidos, seguido do Whey protein, mudando apenas a posição dos suplementos.

## CONCLUSÃO

A partir desta pesquisa, podemos concluir que quase metade dos entrevistados faz uso do SA. Os usuários eram, em sua maioria, do sexo masculino e possuíam nível superior, completo ou incompleto. A maior concentração destes usuários encontrava-se na faixa etária entre 16 e 26 anos. Entre os SA mais utilizados encontram-se as proteínas e aminoácidos. A indicação do SA é feita mais

por amigos e a procura por suplementos alimentares ocorre em sua maioria com a finalidade de possíveis melhoras no treinamento objetivando maior de ganho de massa magra.

Ainda podemos concluir que dos entrevistados, 3 afirmaram fazer uso de anabolizantes e a maioria dos entrevistados, usuários ou não de SA conhecem um ou mais efeitos deletérios do uso de anabolizantes. Assim, torna-se imprescindível um maior esclarecimento nas academias de João Pessoa-PB sobre o uso indiscriminado do suplemento alimentar e sobre quem deve indicá-lo e prescrevê-lo, sendo isso de responsabilidade do profissional da Nutrição.

## REFERÊNCIAS

- 1-Araújo, L. R.; Andreolo J.; Silva M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília Vol. 10. Num 3. 2002.
- 2-Barros, A. S.; Costa, C. E. R.; Granjeiro, P. A.; Inácio, F. R. Levantamento do uso de anabolizantes e suplementos nutricionais em academias de musculação. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal. Vol. 9. Núm. 13. 2008.
- 3-Biesek, Simone; e colaboradores. Estratégias de nutrição e suplementação alimentar no esporte. São Paulo. Manole. 2005.
- 4-Carvalho, C. M. A.; Orsano, F. E. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins, Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF). Departamento de Educação Física da UFPI. 2007.
- 5-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins, Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF). Departamento de Educação Física da UFPI. 2008.



# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

6-Mahan, L. K.; Escott-Stump, S. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2010.

7-Lima R. M.; Linhares, T. C. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes/RJ. Brasil. VÉRTICES. Vol. 8. Núm. 1/3. 2006.

8-Pereira, R. F.; Lajolo, F. M.; Hirschbruch, M. D. Consumo de suplementos por alunos de academias de ginástica em São Paulo. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 16. Núm. 3. 2003.

9-Rocha, L. P.; Pereira, M. V. L. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de exercícios físicos em academias. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 11. Núm 1. 1998.

10-Santos, M. A. A.; Santos, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. 2002.

11-U.S. Food and Drug Administration (FDA). s.d. Disponível em <http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm195635.htm> Acesso em 12 Nov. 2012.

E-mail:  
[mayarafpontes@hotmail.com](mailto:mayarafpontes@hotmail.com)

Endereço para correspondência:  
Rua Josias Lopes Braga, 500. Apto 203.  
Bancários – João Pessoa – PB  
CEP: 58051-800

Recebido para publicação em 29/12/2012  
Aceito em 05/01/2013